



Judo 2016

DEPORTE FÁCIL E DIVERTIDO

XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS EN IDADE ESCOLAR





Judo 2016
DEPORTE FÁCIL E DIVERTIDO
XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS EN IDADE ESCOLAR

XOGAJUDO 2016: Deporte Fácil e Divertido:

- Categorías:
 - **Benxamín “B”**.- masculino e feminino, nados/as nos anos 2008
 - **Benxamín “A”**.- masculino e feminino, nados/as nos anos 2007-2006
 - **Alevín**.- masculino e feminino, nados/as nos anos 2005-2004
 - **Infantil** .- masculino e feminino, nados/nas nos anos 2003-2002
- Obxectivos:
 - **INSTAURAR** hábitos de práctica deportiva saudables nos rapaces e rapazas.
 - **EDUCAR** a través dun sistema de participación seguro, estimulando e fomentando os valores do noso deporte:
 - a) A participación.
 - b) O compañeirismo.
 - c) O respecto.
 - d) A amizade.
 - **AFACER** ao nen@ a vivir experiencias e sensacións do **xogo pre-deportivo** cun método progresivo que lle permita acceder nun futuro ás primeiras competicións oficiais da súa vida deportiva.
 - **GARANTIR** os dereitos dos nenos e nenas a:
 - a) Práctica lúdica do deporte.
 - b) Divertirse e xogar como un nen@ dunha forma segura.
 - c) Participar en pre-competicións adaptadas a idade.
 - d) Ser un campión/a e a non selo.



Judo 2016
DEPORTE FÁCIL E DIVERTIDO
XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS EN IDADE ESCOLAR

FASES E DATAS:

SEDE DE LUGO:

Participan Lugo e Ferrol.

XORNADA Sábado 13 de febreiro (TÓDALAS CATEGORÍAS)

SEDE DE A CORUÑA:

Participan A Coruña e Comarcas.

XORNADA Sábado 27 febreiro (TÓDALAS CATEGORÍAS)

SEDE COSTA DA MORTE:

Participan centros da Costa.

XORNADA ÚNICA Sábado 5 de marzo (TÓDALAS CATEGORÍAS)

SEDE DE SANTIAGO:

Participan Santiago.

XORNADA Domingo 13 de marzo (TÓDALAS CATEGORÍAS)

SEDE DE ARTEIXO:

Participan E.D. MUNICIPAIS DE ARTEIXO.

XORNADA Domingo 13 de marzo (TÓDALAS CATEGORÍAS)

SEDE DE VIGO:

Participan Vigo, Pontevedra, Ourense.

1ª XORNADA Sábado 27 de febreiro (ALEVÍN E INFANTIL)

2ª XORNADA Sábado 12 marzo (BENXAMÍN, BENXAMÍN B)





Judo 2016
DEPORTE FÁCIL E DIVERTIDO
XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS EN IDADE ESCOLAR

NORMAS DE INSCRIPCIÓN

- Todos os clubs que desexen participar terán que estar de alta na Fgjudo na tempada actual.
- Así mesmo os clubs terán que contribuír con xuíces de organización de a lo menos 1 por cada 13 alumnos/as presentados, os cales asistirán as xornadas co judogui branco como uniforme.
- Os deportistas terán que estar federados na tempada actual e ser inscritos dentro do prazo designado.
- Data limite de inscrición dos/as deportistas venres 29 xaneiro **de 2016** as inscricións enviaranse no formato que remitirá a FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO no e-mail pier@fgjudo.com
- Os lugares e horas concretos das xornadas comunicaranse a cada club cando se lle envíen as cartulinas de participación.

INSCRICIÓNS

Realizárase a través da Federación Galega de Judo.
No e-mail pier@fgjudo.com





Judo 2016
DEPORTE FÁCIL E DIVERTIDO
XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS EN IDADE ESCOLAR

NORMAS E SISTEMA DE COMPETICIÓN POR CATEGORÍAS

XOGAJUDO 2016: Deporte Fácil e Divertido
Categoría Prebenxamín

BENXAMÍN B nados no 2008

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS DA ETAPA

XOGO NO CHAN	XOGO DE PÉ
Recoñecer o espazo próximo. Mellorar a actitude postural. Mellorar a mobilidade articular.	Identificar o espazo remoto. Actuar sobre o equilibrio dinámico. (Xogos de equilibrio e inestabilidade) Mellorar a capacidade de orientación

SISTEMA DE PARTICIPACIÓN

Individual, categoría masculina e feminina.
Xogo no chan – Sacar do espazo.
Xogo no pé – Sacar do espazo.

XOGOS E TEMPO DE PARTICIPACIÓN

Segundo a cantidade de participantes.

OBXECTIVOS DO XOGO NO CHAN

A práctica iniciarase de costas ao compañeiro.

a) Sacar da zona ao compañeiro. (prohibido se poñer de pé e os empurróns sen agarre).

OBXECTIVOS DO XOGO DE PÉ

A práctica iniciarase de pé e agarrados do judogui.

a) Sacar da zona ao compañeiro (prohibidos os empurróns sen agarre.)

SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Non hai gañador nin perdedor.

Aos judokas anotaráselles os puntos conseguidos por participar e os obtidos no transcurso do xogo na súa cartulina individual.

Ao remate do xogojudo todos obterán a súa medalla de participación.



Judo 2016
DEPORTE FÁCIL E DIVERTIDO
XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS EN IDADE ESCOLAR

XOGAJUDO 2016: Deporte Fácil e Divertido
Categoría benxamín.

BENXAMÍN “A” nados no 2007-06

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS DA ETAPA

XOGO NO CHAN	XOGO DE PÉ
Evolucionar os obxectivos da etapa anterior e introducir elementos condicionais no ámbito do xogo.	Evolucionar os obxectivos da etapa anterior, dándolle maior importancia a capacidade de equilibrio

SISTEMA DE PARTICIPACIÓN

Individual, categoría masculina e feminina.

Xogo no chan – Sacar do espazo e ter control sobre o compañeiro.

Xogo no pé – Sacar do espazo e manter o equilibrio.

XOGOS E TEMPO DE PARTICIPACIÓN

Segundo a cantidade de participantes.

OBXECTIVOS DO XOGO NO CHAN

A práctica iniciarase costas con costas.

- Sacar da zona ao compañeiro.
 - Controlar a uke boca arriba 3 segundos.
 - Controlar a uke boca abaixo 3 segundos.
- (prohibidos os empurróns sen agarre e se poñer de pé).

OBXECTIVOS DO XOGO DE PÉ

A práctica iniciarase agarrados do judogui.

- Sacar da zona ao compañeiro.
 - Intentar non caer dentro da zona de práctica.
 - Intentar non tocar co xeonllo ou ca man na zona de práctica.
- (prohibidos os empurróns sen agarre.)

SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Non hai gañador nin perdedor.

Aos judokas anotaráselles os puntos conseguidos por participar e os obtidos no transcurso do xogo na súa cartulina individual.

Ao remate do xogojudo todos obterán a súa medalla de participación.





Judo 2016
DEPORTE FÁCIL E DIVERTIDO
XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS EN IDADE ESCOLAR

XOGAJUDO 2016: Deporte Fácil e Divertido
Categoría alevín.

ALEVÍN nados no 2005-2004

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS DA ETAPA

XOGO COMBINADO (PÉ E CHAN)

Apoiándonos nos obxectivos propostos nas anteriores etapas, pretendese evolucionar no aprendizaxe e perfeccionamento de patróns motores.

SISTEMA DE PARTICIPACIÓN

Individual, categoría masculina e feminina.

RANDORIS E TEMPO DE DURACIÓN

Segundo a cantidade de participantes.

OBXECTIVOS DO XOGO:

A práctica iniciárase de pé e poderá continuarse no chan.

Só hai dúas puntuacións yuko e ippon.

a) De pé intentar non caer dentro da zona de práctica.

O MESTRE SE VE QUE NON HAI PROGRESIÓN DE PÉ PODE OPTAR POR FACER O COMBATE SOLAMENTE EN JUDO CHAN.

b) Controlar a uke no chan boca arriba 5 segundos (Yuko).

c) Controlar a uke no chan boca arriba 10 segundos (Ippon).

PROHIBICIÓNS:

Durante a práctica queda prohibido expresamente:

OS EMPURRÓNS SEN AGARRE.

ARRASTRAR Ó CHAN.

AS CONTRAS.

OS SUTEMIS.

OS MAKIKOMIS.

AS LUXACIÓNS

AS ESTRANGULACIÓNS

SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Non hai gañador nin perdedor.

Aos judokas anotaráselles os puntos conseguidos por participar e os obtidos no transcurso do xogo na súa cartulina individual.

Ao remate do xogojudo todos obterán a súa medalla de participación.





Judo 2016
DEPORTE FÁCIL E DIVERTIDO
XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS EN IDADE ESCOLAR

XOGAJUDO 2016: Deporte Fácil e Divertido
Categoría infantil

INFANTIL B nados no 2003-2002

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS DA ETAPA

XOGO COMPETITIVO

Iniciar o neno/a no xogo competitivo
Proporcionar información sinxela de normas básicas do regulamento oficial que modulen a actitude nesta pre-competitiva.

SISTEMA DE PARTICIPACIÓN

Individual, categoría masculina e feminina.

RANDORIS E TEMPO DE DURACIÓN

Segundo a cantidade de participantes.

OBXECTIVOS DO XOGO:

A práctica iniciárase de pé e poderá continuarse no chan.

Hai tres puntuacións yuko, wazari e ippon.

- a) De pé intentar non caer dentro da zona de práctica.
- b) Controlar a uke no chan boca arriba 10 segundos (Yuko).
- c) Controlar a uke no chan boca arriba 20 segundos (Waza).
- c) Controlar a uke no chan boca arriba 25 segundos (Ippon).

PROHIBICIÓNS:

Durante a práctica queda prohibido expresamente:

OS EMPURRONS SEN AGARRE.

ARRASTRAR Ó CHAN.

OS MAKIKOMIS.

AS LUXACIÓNS

AS ESTRANGULACIÓNS

SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Non hai gañador nin perdedor.

Aos judokas anotaráselles os puntos conseguidos por participar e os obtidos no transcurso do xogo na súa cartulina individual.

Ao remate do xogojudo todos obterán a súa medalla de participación.

PESOS

FEMININA.

-36. -40. -44. -48. -52. -57. -63. +63Kg.

MASCULINA.

-38. -42. -46. -50. -55. -60. -65. +65Kg.

